從絕望到充滿活力，我康復之路的元素
From Hopelessness to Empowerment: My Ingredients to Recovery

本文出處：NAMI Blog **作者**：**Christina Sparrock**

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 和 陳雅凡社會工作碩士 校對
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng and Yafan Chen, M.S.W.

With permission from the NAMI Blog, this article is translated into traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.

身為一個有心理健康狀況的黑人女性，要顧全生活是個嚴重的挑戰。 在醫療和機會上，我被歧視、排擠和區隔。 然而，黑人、女性、有心理健康狀況這三個被邊緣化身份中，有心理健康狀況這一項是最困難的。我必須不斷地證明，為甚麼我該有尊嚴和被尊重，為甚麼我不危險，為甚麼我不是失敗者，以及為甚麼我也是一個人。

有關精神疾病不實的敘述瀰漫在我們社會的每個角落一刻板印象及錯誤資訊增加了維護情緒健康的挑戰。我的康復需要找到合適的人、地方和資源，同時努力改變我的社群並分享我的故事。

「找到正確的支援」

在我成為NAMI的成員後，我的康復之路真的開始了。 NAMI In Our Own Voice（IOOV）培訓和支援小組幫助我成長、接納和贊同我自己。 他們還教我要有韌性。 作為一名註冊會計師，我特別喜歡在律師事務所、金融機構和學校分享自己的IOOV故事，因為無論一個人的經濟地位和教育程度是甚麼，都可能患心理疾病。

後來，我加入了Fountain House，這是一個非營利組織，為我提供了一個支援系統一 一群了解我的經歷並避免隨意批判別人的人。我喜歡做我自己，而不是一直假裝“好”，就像我在其他環境中那樣。 例如，當我出現在工作環境中時，我會盡一切努力不自言自語，也不要與眾不同，因為人們在關注我。 但在Fountain House，如果我自言自語，他們不會介意。

在這個社群，我能夠建立關係，並在他們所在的地方與他們見面：無論他們身體狀況，甚至處於危機中。 我們能夠建立彼此信任與和諧，我們的目標是賦予同伴能量。

通常有關精神病患者的政策和計劃大都是以自上而下逐步設計的。 我會說：“不，不，不。它必須是自下而上的，因為要把病人放在最基礎考量。”在我的心理健康旅程中，我瞭解如何更好地與我們同病相憐的人打交道，因為我們說着同樣的語言。

「讓我的社群更好」

掌控心理健康的旅程是相當累人，也必須有强大韌性的工作。我需要克服長久的疼痛和創傷；我在一個有言語和身體虐待的家庭中長大。 我母親有病，把我當成“壞人和問題”。 如果你長時間聽這樣的話，你就會開始認為它是真的。 我在孤獨和害怕中成長。但是，我活了下來。我為了生存所做的努力讓我知道要有強壯的意志，尋求解决方案。現在，我努力在社區中創造積極的改變並幫助他人成長。這是宣洩，也是我自己康復的關鍵部分。

我關注的積極改變之一是改善無家可歸者或心理疾病和藥物成癮者在緊急狀況與警察互動的結果。我在紐約布魯克林格林堡公園設計了一個同伴驅動的應急響應模式，名為以人為本的干預培訓（PCIT）。

PCIT由兩部分組成：培訓和響應。 培訓部分教參與者在與人互動時如何使用以人為本、力量為本、和文化敏感的語言。 關懷和同理心在助人時也非常重要。 對於響應部分，受過危機培訓的同行或社會福祉團隊（SWBT）參觀格林堡公園时，恭敬地與公園遊客交流。 SWBT的目標是消除心理健康的污名化，尊重人們的經歷，提供情緒支援，並將人們與治療聯絡起來，同時將他們從司法系統中轉移出去。

「分享我的故事」

我旅程中的一大步是與Ken Duckworth博士分享我的故事，為他即將出版的新書《你並不孤單》。 我覺得參與這個專案很重要，因為我想激勵和給其他人帶來希望，特別是有色人種。我想讓人們知道，康復是一段長期的旅程，但它是有回報可能的。

我希望當我努力管理和應對自己的病情（在工作、家庭和人際關係中）時，我能獲得榜樣或導師的機會。 我希望透過閱讀這本書，人們能找到他們正在尋找的答案。 我們並不孤單，我們都需要支援。

作者介紹：

Christina Sparrock的故事出現在NAMI有史以來的第一本書《你並不孤單：NAMI心理健康導航指南》中，該書於9月20日出版。 你可以在這裡預訂這本書。